

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΙΤΙΣΗΣ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ  
1 - 30 ΙΟΥΝΙΟΥ 2016**

**1<sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ**

				1/6	2/6	3/6	4/6	5/6
				Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο			Πίκλες	Χορτόσουπα	Ψαρόσουπα	Κρεατόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο			Φασόλια φούρνου ή Φακές	Χοιρινό λεμονάτο με πουρέ  ή Παστίσιο	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά  ή Σαρδέλα ψητή με πατάτες	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι  ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι	Λαζάνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με κριθαράκι
	Ειδικό πιάτο*			Τυρί-Ελιές			Σαλάτα	Σαλάτα
	Συνοδευτικά			Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Γλυκό
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο			Σούπα του σεφ	Πουρές λαχανικών	Μινεστρόνε	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών
	Κυρίως πιάτο			Ομελέτα σπέσιαλ  ή Ριζότο με θαλασσινά	Σπανακόρυζο ή Φασολάκια  Τυρί Φρούτο	Γεμιστά λαδερά ή Λαχανικά εποχής Τουρλού Σαλάτα Κομπόστα	Λουκάνικα Φρανκφούρτης Κοφτό μακαρόνι  ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστα με πουρέ  Σαλάτα Φρούτο	Καλαμαράκια με ρύζι  ή Μακαρόνια ναπολιτέν  Σαλάτα Φρούτο
	Ειδικό πιάτο*			Σαλάτα				
	Συνοδευτικά			Φρούτο				

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

2 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		6/6	7/6	8/6	9/6	10/6	11/6	12/6
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πίκλες	Σούπα του σεφ	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Κοτόσουπα	Σούπα του σεφ
	Κυρίως πιάτο	Φασόλια φούρνου ή Φακές	Παστίσιο ή Σουτζουκάκια σμουρνάικα με πιλάφι	Σαρδέλα φούρνου με πατάτες φούρνου ή Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά	Κοτόπουλο ψητό με ρύζι  ή Μακαρόνια με κιμά	Κολοκυθοπατάτες ή Αρακάς ανάμικτος  Τυρί	Μουσακάς ή Κοτόπουλο σνίτσελ  Σαλάτα Φρούτο	Χοιρινό λεμονάτο με ρύζι  ή Γιουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί-Ελιές					Σαλάτα Φρούτο	
	Συνοδευτικά	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Γλυκό	Γραβιέρα Ρώσικη Φρούτο
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Μινεστρόνε	Σούπα του σεφ	Τυρόπιτα	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Χορτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Πέννες με λαχανικά  ή	Λαχανικά Τουρλού ή Φασολάκια	Γεμιστά λαδερά ή  Κοφτό μακαρονάκι με κιμά Τυρί	Αγκινάρες αλά πολίτα ή Σπανακόρυζο	Πέννες με λαχανικά  ή Ζυμαρικά με θαλασσινά	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ομελέτα σπέσιαλ	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθάρaki  ή Μπιφτέκι σχάρας με ριζότο
	Ειδικό πιάτο*	Σπετσοφάι	Τυρί		Τυρί			
	Συνοδευτικά	Σαλάτα  Φρούτο	Ζελέ	Φρούτο	Κρέμα σοκολάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο Γιαούρτη

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

3 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		13/6	14/6	15/6	16/6	17/6	18/6	19/6
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Σούπα του σεφ	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Μινεστρόνε	Πίκλες	Κοτόσουπα	Σούπα λαχανικών
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια	Παστίσιο	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά	Σουτζουκάκια σχάρας με πουρέ	Φασόλια φούρνου	Μακαρόνια με κιμά	Κεφτεδάκια με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	ή Αρακάς ανάμικτος	ή Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ	ή Γαύρος τηγανητός με πατάτες	ή Κοτόπουλο σνίτσελ με κριθαράκι	ή Φακές	ή Κοτόπουλο ψητό με κοφτό μακαρονάκι	ή Μπιφτέκι με πουρέ
	Συνοδευτικά	Τυρί  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	Τυρί-Ελιές Σαλάτα Γλυκό	Σαλάτα  Φρούτο	Μελιτζανοσαλάτα  Φρούτο
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Σούπα ζυμαρικών	Σούπα του σεφ	Σούπα λαχανικών	Σούπα του σεφ	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια με σάλτσα ναπολιτέν	Σπανακόρυζο	Ομελέτα σπέσιαλ	Ζυμαρικά με θαλασσινά	Ριζότο με θαλασσινά	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι	Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
	Ειδικό πιάτο*	ή Μπριιάμ	ή Λαχανικά τουρλού	ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	ή Μακαρόνια ογκραντέν	ή Γεμιστά λαδερά	ή Πέννες με λαχανικά	ή Λαχανικά εποχής Τουρλού
	Συνοδευτικά	Τυρί  Φρούτο	Τυρί  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	Τυρί  Φρούτο	Τυρί  Φρούτο	Σαλάτα  Φρούτο	Σαλάτα  Κομπόστα

- αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

4 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		20/6	21/6	22/6	23/6	24/6	25/6	26/6
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Γ Ε Υ Μ Α	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Κρεατόσουπα	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε	Ψαρόσουπα	Χορτόσουπα	Κοτόσουπα
	Κυρίως πιάτο	Φασολάκια ή Φασόλια φούρνου	Μοσχάρι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Κοτόπουλο σνίτσελ με ρυζότο	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος	Σουτζουκάκια με ρύζι ή Παστίσιο	Φιλέτο ψαριού με σκορδαλιά ή Γαύρος τηγανητός με πατάτες	Αρνάκι κοκκινιστό με κριθαράκι ή Μπριζόλα χοιρινή με ρύζι	Μακαρόνια με κιμά ή Κοτόπουλο ψητό με ρύζι
	Ειδικό πιάτο*	Τυρί			Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Σαλάτα	Τυρί
	Συνοδευτικά	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Τυρί Φρούτο			Κρέμα	Σαλάτα Φρούτο
Δ Ε Ι Π Ν Ο	Πρώτο πιάτο	Πουρές με λαχανικά	Σούπα ζυμαρικών	Χορτόσουπα	Πουρές με λαχανικά	Ζυμαρόπιτα	Σούπα ζυμαρικών	Μινεστρόνε
	Κυρίως πιάτο	Μακαρόνια ογκραντέν ή Ζυμαρικά με θαλασσινά	Σπανακόρυζο ή Λαχανικά τουρλού	Γουβαρλάκια κοκκινιστά με πουρέ ή Γεμιστά με κιμά	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Ριζότο με θαλασσινά ή Πέννες πριμαβέρα	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι ή Πίτσα σπέσιαλ	Καλαμαράκια με χόρτα ή Χταπόδι με μακαρονάκι
	Ειδικό πιάτο*		Τυρί		Τυρί	Τυρί	Σαλάτα Γιαούρτη	
	Συνοδευτικά	Τυρί Φρούτο	Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Γλυκό	Φρούτο		Σαλάτα Φρούτο

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης

5 <sup>η</sup> ΕΒΔΟΜΑΔΑ		27/6	28/6	29/6	30/6			
		Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη			
<b>Γ Ε Υ Μ Α</b>	Πρώτο πιάτο	Πουρές με μπέικον	Χορτόσουπα	Σούππα του σεφ	Μινεστρόνε			
	Κυρίως πιάτο	Μπριάμ ή Αρακάς ανάμικτος	Κοτόπουλο ψητό με ρύζι  ή Μακαρόνια με κιμά	Φασολάκια  ή Φασόλια φούρνου	Παστίσιο  ή Χοιρινό Ριγανάτο με πουρέ			
	Ειδικό πιάτο*			Τυρί	Σαλάτα			
	Συνοδευτικά	Τυρί  Φρούτο	Σαλάτα Φρούτο	Φρούτο	Φρούτο			
<b>Δ Ε Ι Π Ν Ο</b>	Πρώτο πιάτο	Σούππα ζυμαρικών	Πουρές με λαχανικά	Μινεστρόνε	Ζυμαρόπιτα			
	Κυρίως πιάτο	Λουκάνικα Φρανκφούρτης κριθαράκι  ή	Ομελέτα σπέσιαλ ή Σουφλέ ζυμαρικών με τυριά και μπέικον	Μακαρόνια ογκραντέν  ή Ζυμαρικά με θαλασσινά	Σπανακόρυζο ή  Λαχανικά τουρλού			
	Ειδικό πιάτο*							
	Συνοδευτικά	Πέννες με λαχανικά  Σαλάτα Φρούτο	Τυρί  Γλυκό	Τυρί  Φρούτο	Τυρί  Φρούτο			

\*αφορά ειδικές διατροφικές ανάγκες και θα προσδιορίζεται κάθε φορά, μετά από καταγραφή της σχετικής ανάγκης